Günümüzü Aydınlatmada,Beş Türkçe Mantra

Yoga felsefesinin hediyelerindendir mantra. Basit ve mütevazi görüntüsü sizi şaşırtıp yanıltabilir. Oysa içinde barındırdığı dönüşüm tohumu size yepyeni ufuklar açabilir.

İlham, niyet, sevgi, sabır ve özenle tekrar edilen bir ses, sözcük, tamlama veya cümledir mantra. Tekrar içinizde örülü duvarları, koşullanmaları birer birer yıkar; günlük hayatın yarattığı zorlukları, düğümleri aşar ve açar.

Gittiğiniz yoga derslerinde bir tohum dili olan Sanskrit mantra örneklerini duymuş veya söylemiş olabilirsiniz (bunlardan bir tanesi Om'dur). Ben size çok sevdiğim ve çok kullandığım, sizin de günlük hayatınızda hemen ve kolayca kullanabileceğinizi düşündüğüm 5 Türkçe mantradan bahsetmek istiyorum.

Evren benim yanımda: Hayat bana karşı değil, bana güven, destek, bereket, sağlık, mutluluk ve ihtiyacım olan diğer herşeyi sağlamak için, karşılaştığım iç ve dış güçlükleri aşmama yardım etmek için, her zaman ve her yerde benim yanımda.

İhtiyacım olan herşeye sahibim: Birçok ihtiyacım olmayan şeyi satın almamı engellemiş olan alışveriş mantram. 'Herşey' kelimesini sevgi, destek, güç, sağlık, para, huzur veya takdir ile değiştirip bulunduğunuz duruma uyarlayabilirsiniz.

Kendimi akışa güvenle ve sevgiyle bırakıyorum: Hayatın akışındaki hediyeleri her zaman açık ve net olarak göremeyebilirsiniz. İşte o zamanların mantrası.

Bu böyle: Değiştiremediğiniz ve o an birlikte olmanız, içinden geçmeniz gereken durum ve koşulların mantrası. Savaşmayı bırakıp kabullenmeyi ve kabullenmenin getirdiği rahatlamayı sağlamak, yaratılan dinginliğin içinde pozitife ve yaratıcılığa ulaşmak için kullanılır.

Ben sevgiyim: Bildiğim en iyileştirici ve dinginleştirici mantra. Herşey sevgi için, sevgiden ve sevgiyle var olur. Özümüzün, ruhumuzun titreşimi sevgidir. Siz kendinizi sevgiye açtığınızda evren dolu bir nehir gibi taşarak size sevgi nektarını akıtacaktır.

Mantranın özünde olmak istediğiniz titreşimi hayal etmek ve kendi benliğinizde yaratmak vardır. Bu mantraları veya yüreğinize ve ruhunuza iyi geldiğini düşündüğünüz başka sözcükleri, cümleleri içinizden veya sesli olarak olabildiğince çok tekrarlayın. Dilerseniz elinize bir tespih veya mala (108 boncuklu yoga tespihi) alıp her tekrarı bir boncukla sayın.

Mantranızı seçerken o anki durumunuza ve koşullarınıza uygun olan, sizi negatif bir yönden pozitife çeken aydınlık sözcükleri tercih edin. En ve en önemlisi kalbinizin sesini takip etmenizdir.

Mantranız bol, yüzünüz, yüreğiniz aydınlık olsun.

Sevgi ve ışıkla.